UNIONE NAZIONALE
CANTIERI ED INDUSTRIE
NAUTICHE ED AFFINI

Ucina, il mondo della nautica italiana

"Il buon diportista"

a bordo con UCINA

con il patrocinio del

Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio

Edizione 2002

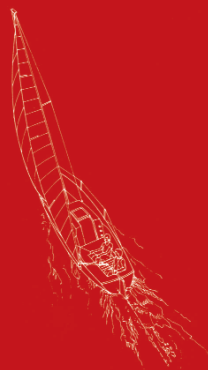
EDITORIALE

Salutiamo la nuova stagione estiva 2002,
insieme a Lega Ambiente e
al Ministero dell'Ambiente,
partners importanti nella propria attività
di sensibilizzazione e diffusione
della cultura del mare,
dedicandoci ai piccoli e grandi aspetti
dell'andare per mare.

La quarta edizione de
"Il buon diportista - a bordo con UCINA"
racconta la vita di bordo
nei diversi momenti delle vacanze in barca
condivise in ambito familiare
con la presenza dei più piccoli,
affrontando le precauzioni necessarie
ma soprattutto valorizzando le grandi
opportunità ricreative nel rispetto
dell'educazione ambientale.

UCINA, associazione di Confindustria
della nautica, forte di una consolidata
leadership internazionale
dell'industria nautica italiana,
conferma l'impegno per lo sviluppo
del diportismo e del turismo nautico
compatibile con l'ambiente.

Paolo Vitelli

Presidente Ucina

Agenzia Regionale
per la Promozione Turistica in Liguria
Palazzo Ducale Piazza Matteotti, 9
16123 Genova
Tel. 010.530821- Fax 010.5958507
e-mail: info.inliguria@liguriainrete.it
sito internet: http://www.inliguria.liguriainrete.it

amare il mare in Liguria... Turismo e Portualità

APT RIVIERA DEI FIORI
Largo Nuvoloni, 1 - 18038 Sanremo
Tel. 0184.59059 - Fax 0184.507649
e-mail: aptfiori@sistel.it
sito internet: www.apt.rivieradeifiori.it

APT RIVIERA DELLE PALME
Viale Gibb, 26 - 17021 Alassio
Tel. 0182.64711 - Fax 0182.644690
e-mail: aptpalme.info@italianriviera.com
sito internet: www.italianriviera.com

APT GENOVA
Via Roma, 11 - 16121 Genova
Tel. 010.576791 - Fax 010.581408
e-mail: aptgenova@apt.genova.it
sito internet: www.apt.genova.it

APT TIGULLIO
Via XXV Aprile, 4
16038 S. Margherita Ligure Genova
Tel. 0185.29291 - Fax 0185.290222
e-mail: infoapt@apttigullio.liguria.it
sito internet: www.apttigullio.liguria.it

APT CINQUE TERRE GOLFO DEI POETI
Viale Mazzini,45 - 19121 La spezia
Tel.0187.254311 - Fax 0187.770908
e-mail: info@aptcinqueterre.sp.it
sito internet: www.aptcinqueterre.sp.it

- BORDIGHERA
- CAPO PINO
- SAN REMO COMUNALE
- PORTO SOLE
- ARMA DI TAGGIA
- MARINA DEGLI AREGAI
- SAN LORENZOAL MARE
- PORTO MAURIZIO
- DIANO MARINA

- ANDORA
- ALASSIO
- GALLINARA
- LOANO
- FINALE LIGURE
- VADO LIGURE
- SAVONA
- VARAZZE

- ARENZANO
- SESTRI PONENTE
- PORTO ANTICO
- DUCA DEGLI ABRUZZI
- FIERA DEL MARE
- NERVI

- CAMOGLI
- PORTOFINO
- SANTA MARGHERITA
- PORTO RIVA
- RAPALLO COM.
- CHIAVARI
- LAVAGNA
- SESTRI LEVANTE

- MONTEROSSO AL MARE
- VERNAZZA
- CADIMARE
- ASSONAUTICA
- FEZZANO
- LE GRAZIE
- PORTOVENERE
- PORTO LOTTI
- PERTUSOLA
- LERICI
- BOCCA DI MAGRA

sommario

Nota di attenzione

Nota di bon-ton

Vita... da diportista

La partenza per le ferie con la barca è un desiderio che ci accompagna per buona parte dell'anno. Quando il fatidico giorno arriva siamo talmente carichi di aspettative che l'immergerci improvvisamente nella tranquillità della navigazione, senza telefoni che squillano in continuazione, televisione e computer sempre accesi, ci sconvolge: sembra che ci manchi la terra da sotto i piedi... e in effetti è proprio così!

Ma è possibile trovare molti "passatempi ecologoci" che aiutano a colmare con serenità i vuoti lasciati dallo stress del lavoro e dagli impegni quotidiani.

Questa nuova edizione de "Il Buon Diportista" si propone di accompagnarci durante le ferie mostrandoci con semplicità la bellezza di poter godere il pianeta mare con le persone che amiamo.

Un prezioso consiglio: quando si esce in mare avvertire sempre una persona di fiducia o qualcuno che possa essere in grado di dare l'allarme se l'imbarcazione non è rientrata all'ormeggio nei tempi previsti.

In barca col bebé

Se la mamma si è rimessa bene dalle fatiche del parto e dei primi mesi di allattamento e il piccolo gode di buona salute non vi sono controindicazioni a progettare una vacanza in barca col bebè, basta stabilire una meta ragionata (è opportuno che nelle vicinanze vi sia un pediatra, una clinica o un pronto soccorso) e preparare con cura tutto l'occorrente, prevedendo anche gli imprevisti!

Prima della partenza è opportuno chiedere al pediatra consigli e una lista di farmaci da impiegare per i malanni più frequenti

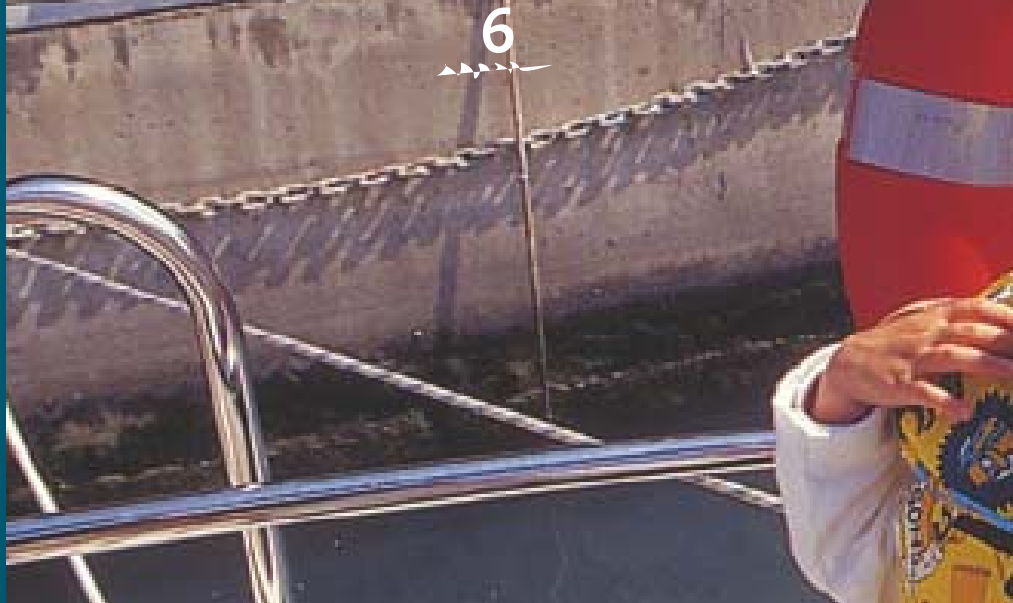
Una barca a misura di bimbo

Se il bimbo è piccolissimo per la nanna notturna o per i pisolini giornalieri sarà fondamentale sistemare in un luogo fresco e ombreggiato la "navicella" del carrozzino ancorandola saldamente al mobilio della barca per evitarne la caduta in caso di onde un po' più alte del normale. Un altro accessorio utilissimo può rivelarsi il seggiolino da auto o una sdraietta che presenti, comunque un valido sistema di cinghiaggi: potrà essere utilizzato anche in coperta, sempre sotto la stretta sorveglianza di un adulto e in un luogo riparato dal vento, dal sole e da eventuali spruzzi.

Per i più grandicelli si dovrà prestare molta attenzione agli spigoli degli arredi, intervenendo con l'applicazione degli appositi para-spigoli gommosi laddove ci sia il rischio di urti. È opportuno inoltre prevedere uno spazio per il gioco cintato al fine di ottenere una specie di "parcheggio" sicuro ove lasciare il bimbo mentre si sbrigano le faccende

Se si hanno bimbi imbarcati è importante controllare la taglia dei giubbotti di salvataggio poiché giubbotti troppo grandi o troppo piccoli non danno la sicurezza sufficiente e possono influenzare negativamente il salvataggio

A bordo è necessario vigilare costantemente i bimbi senza perderli d'occhio neppure per un istante

In caso di condizioni meteomarine perturbate ai piccoli è consigliabile tenere sempre addosso il giubbotto di salvataggio

"domestiche", senza mai perderlo d'occhio ovviamente. In coperta è necessario tenere il bimbo sempre per mano. È necessario dotare l'imbarcazione di un numero di giubbotti di salvataggio dedicati ai più piccoli che deve essere sufficiente per tutti bimbi imbarcati.

Un'attenzione particolare va posta all'angolo cottura: se in casa gli incidenti in cucina sono fra quelli che mietono più "vittime", in barca è ancor più pericoloso poiché gli spazi sono ristretti e difficilmente vi è una porta da poter chiudere per evitare che le piccole pesti si avvicinino troppo. Si potrà cucinare quando il bimbo è in coperta con qualcuno (in grado, ovviamente, di vigilarlo: un fratellino più grande, sebbene armato di buona volontà, non può garantire la sicurezza al bimbo che si muove autonomamente), quando il piccolo dorme, quando è nella culla o nella sdraietta o si trova nell'area cintata predisposta per lui. In ogni caso, se è possibile, è opportuno montare sui fornelli gli appositi dispositivi ferma-pentole e le griglie di protezione, anche per la sicurezza degli adulti in caso di movimenti repentini dello scafo.

Attenzione poi a non lasciare in giro piccoli oggetti che potrebbero essere portati alla bocca dai bambini e ingeriti con rischio di soffocamento.

Bebé: istruzioni per l'uso

Giunti alla meta non è escluso che il bambino risenta del nuovo ambiente e che, almeno all'inizio, abbia qualche difficoltà ad adattarsi. In alcuni casi possono comparire insonnia, inappetenza, stitichezza, tutti piccoli disturbi destinati a scomparire dopo pochi giorni. Per aiutare il piccolo ad adattarsi con più facilità si potrà portare da casa qualche giochino od oggetto familiare, rispettare i rituali della buona notte, mantenere una certa elasticità con gli orari attendendo che i ritmi sonno-veglia si ristabiliscano spontaneamente.

Se è possibile, durante la vacanza, prevedere soste nei pressi di spiagge sabbiose per consentire ai bambini di camminare a piedi nudi sulla battigia per rinforzare le gambine facendo una salutare ginnastica per le piante dei piedi.

Per quanto concerne l'ora del bagno non ci sono regole vere e proprie da rispettare (un tempo si affermava che dovevano passare almeno tre ore dal pasto e che il limite da trascorrere in acqua era di venti

D'estate è bene integrare la dieta per i piccoli già svezzati con tanta verdura (va bene anche bollita) e frutta fresca (oppure omogeneizzata)

In mare ricordarsi di dare da bere spesso ai piccoli marinai, somministrando eventualmente integratori idrico-salini

minuti). Dopo una merenda leggera, un pasto normale o la colazione il bambino può tranquillamente fare il bagno subito senza alcun rischio: è indubbiamente più dannoso sostare al caldo per ore attendendo il momento di immergersi e tuffarsi poi repentinamente nell'acqua fredda provocando un forte shock all'organismo. Le cose cambiano se il pasto è stato particolarmente abbondante, se l'acqua è particolarmente fredda o se c'è vento; meglio attendere almeno due ore per evitare l'arresto della digestione e il sopravvenire di crampi. Il bagno in mare, inoltre, non ha teoricamente un tempo limite, se non quello indotto dalla temperatura corporea del bagnante o dal suo stato di salute.

Regole per un sole a misura di bimbo

1 • evitare l'esposizione diretta ai raggi del sole (utilizzare ombrelloni e tendalini oltre a un adeguato abbigliamento che comprende il copricapo)

2 • attenzione: in barca e vicino all'acqua in genere la rifrazione dei raggi ultravioletti è più forte

3 • evitare l'esposizione fra le 11 e le 17, le ore più calde

4 • fino a 3 / 4 anni proteggere con creme solari a "effetto-barriera", dai 4 anni in su iniziare progressive esposizioni con adeguata protezione filtrante, labbra comprese

5 • l'applicazione di crema va ripetuta ogni due ore e, in ogni caso, dopo il bagno a meno che non si utilizzi una crema water-resistant o idrorepellente

6 • utilizzare sempre gli occhiali da sole, anche per i più piccini

7 • alla fine della giornata tonificare la pelle con una doccia tiepida

8 • dopo la doccia applicare sulla pelle una crema reidratante o un dopo sole

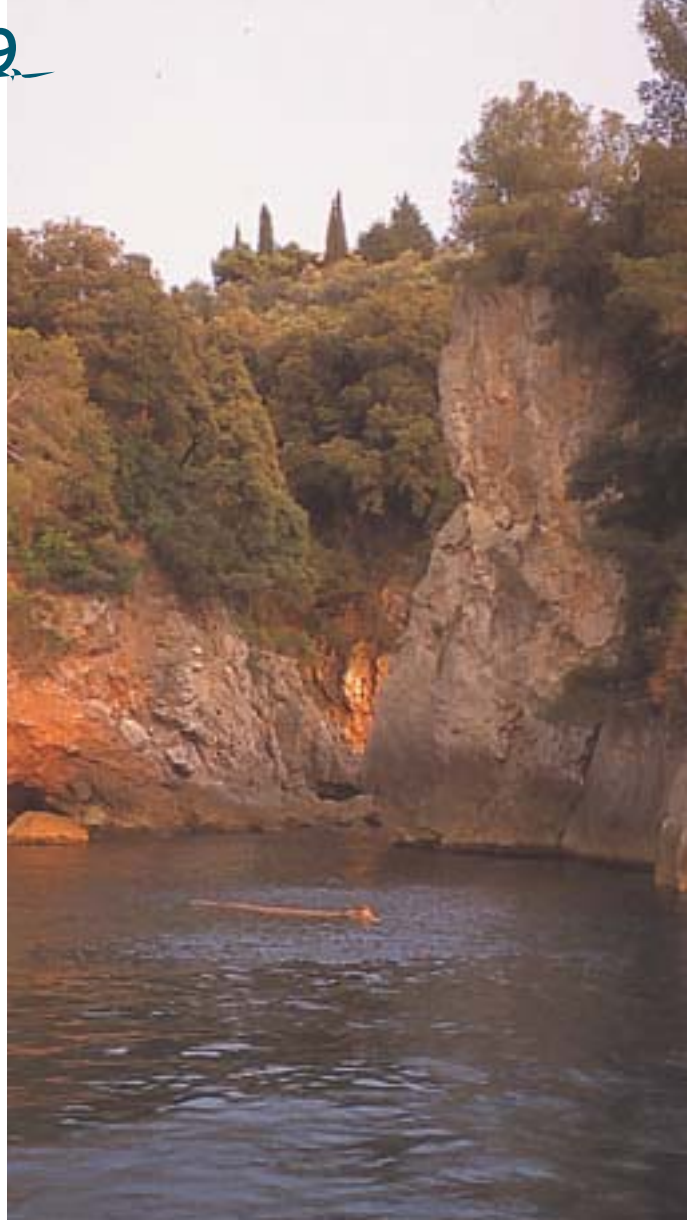
9 • acqua e amido di riso leniscono le scottature lievi e rinfrescano la pelle

Emergenze

Mal di mare

Per evitare il rischio di mal di mare, prima di mollare gli ormeggi è consigliabile assumere uno spuntino secco, i crackers ad esempio sono indicatissimi, evitando latte o altri liquidi che possono invece favorire la nausea con il moto ondoso; difficilmente i bambini al di sotto dell'anno di età soffrono il mal di mare, pertanto non è necessario modificarne le abitudini alimentari. Se si soffre il mare è preferibile sostare all'aria aperta. Durante il trasferimento è importante avere a portata di mano tutto ciò che serve per evitare fastidiose ricerche sotto coperta che possono provocare nausea e vertigine. Esistono infine bracciali, reperibili in farmacia, che agendo meccanicamente sui "centri della nausea" con una lieve pressione, sono in grado nella maggior parte dei casi di controllare la nausea.

Irritazioni da contatto con meduse

Il contatto con un animale urticante come una medusa provoca sulla cute striature rosse con vescicole, simili a una frustata, con dolori molto intensi.

È opportuno tenere sempre a portata di mano una confezione di ghiaccio secco, reperibile in farmacia, una fonte di freddo istantanea sempre pronta all'uso.

Per le patologie più difficili e per avere una guida medica in grado di seguire a distanza l'infortunato, esiste il CIRM - Centro Italiano Radio Medico - che opera a Roma presso la Centrale Operativa Nazionale della Guardia Costiera; può essere contattato attraverso il Numero Blu 1530.

Come intervenire

Lavare la parte colpita con acqua tiepida. Eliminare i tentacoli eventualmente rimasti attaccati alla pelle utilizzando schiuma da barba, talco o bicarbonato in polvere e asportandoli con la parte non tagliente della lama di un coltello. Applicare soluzione di acido acetico al 5% (reperibile in farmacia) o, in mancanza, una soluzione composta da 9 parti di acqua e 1 di aceto per neutralizzare il veleno. Se prurito e rossore sono molto intensi, applicare una crema cortisonica.

Spine di riccio

Estrarre le spine servendosi di una pinzetta sterilizzata, facendo attenzione a non spingerle in profondità o frantumarle, dopo aver applicato sull'area

interessata un impacco di acqua salata. Disinfettare poi la parte abbondantemente. È sconsigliato l'impiego di aghi da siringa che possono lesionare ancor più profondamente la parte interessata dalla puntura del riccio.

Il colpo di sole

Cause: la prolungata esposizione ai raggi solari senza una adeguata protezione al capo può provocare l'infiammazione delle meningi (membrane che avvolgono l'encefalo) e un edema (un rigonfiamento) del cervello stesso.
Sintomi: arrossamento del viso, mal di testa, nausea, vomito, vertigini, disturbi della visione, polso debole, dilatazione delle pupille. Nei casi più gravi perdita di conoscenza e delirio. La pelle è calda.
Come intervenire:
togliere immediatamente gli abiti e trasportare in ambiente fresco, aerato e possibilmente in penombra, sdraiare e far alzare le gambe verso l'alto, abbassare drasticamente la temperatura della testa e del corpo ponendo la borsa del ghiaccio sulla nuca e facendo spugnature con acqua fredda sul resto del corpo (la temperatura non deve però scendere al di sotto dei 39°). I bambini devono comunque essere visitati al più presto da un medico.

Il colpo di calore

Cause: il caldo eccessivo o uno sforzo protratto, specialmente in presenza di elevata umidità, possono causare in particolare nei bambini un cattivo funzionamento della "termoregolazione" del corpo, con un repentino innalzamento della temperatura corporea.
Sintomi: debolezza, sudorazione, mal di testa e vertigini, pelle fredda e pallida, accelerazione del battito cardiaco.
Come intervenire:
togliere immediatamente gli abiti e trasportare in ambiente fresco, aerato e possibilmente in penombra, sdraiare e far alzare le gambe verso l'alto, tamponare con spugnature di acqua fredda. Reidratare l'organismo mediante assunzione di liquidi freschi e zuccherati o integratori idrico-salini. In caso di perdita di coscienza è opportuno raggiungere al più presto un ospedale. I bambini devono comunque essere visitati al più presto da un medico.

In mare giocando

Sfruttare la facilità di apprendimento dei bambini per fornire loro le corrette basi di una navigazione sicura e divertente

Per tenere occupati i bimbi in modo istruttivo e divertente basta davvero poco. È sufficiente attingere alle proprie nozioni di marineria aggiungendo un po' di fantasia e il gioco è fatto. Gli spazi a bordo, si sa, sono limitati, ma fuori abbiamo a disposizione un "parco giochi" grande come il mare! ...e nelle giornate di maltempo, sotto coperta, potremo occupare il tempo imparando per gioco a diventare marinai.

giocando

1. scrutiamo l'orizzonte
2. giochiamo a naufragare
3. facciamo pulizia
4. impariamo i proverbi del mare
5. studiamo insieme l'alfabeto morse
6. gara di nodi

1. scrutiamo l'orizzonte

Per un marinaio si tratta di una pratica abituale, quasi istintiva, ma per bimbi e ragazzi può trasformarsi in un utile e simpatico gioco. Scrutare l'orizzonte significa accorgersi in tempo se vi sono imbarcazioni sulla nostra rotta, se affiorano tronchi o altri oggetti alla deriva pericolosi per la navigazione, interpretare le nubi, osservare il volo di un pesce volante, incontrare cetacei... Per imparare a guardarsi intorno basta la guida affettuosa di un genitore e un buon paio di occhiali da sole: il resto viene da sé.

2. giochiamo a naufragare (simulazione di abbandono dell'imbarcazione)

Per iniziare questo gioco, utilissimo a grandi e piccini e al quale deve partecipare tutto l'equipaggio, è necessario individuare un punto di riunione nei pressi delle dotazioni di sicurezza e facilmente accessibile a tutti, al quale recarsi con sollecitudine all'ordine del comandante.

Il comandante, prima dell'inizio del gioco, deve mostrare l'esatta collocazione delle dotazioni di sicurezza e il funzio-

namento di tutti i dispositivi, senza tralasciare nulla. Questa può essere l'occasione per rileggere attentamente le istruzioni dell'autogonfiabile controllando quali sono le dotazioni del kit (senza aprirlo, naturalmente!!) e per valutare se le dotazioni di sicurezza siano realmente posizionate in luogo facilmente accessibile e l'autogonfiabile abbia lo spazio di manovra sufficiente per essere ribaltato in mare correttamente.

Simulazione dell'evento calamitoso che comporta il sicuro abbandono dell'imbarcazione (la barca va abbandonata nel caso vi sia una falla nello scafo e le pompe di sentina non siano in grado di esaurire l'acqua in ingresso, o in presenza di un incendio fuori controllo. Negli altri casi è necessaria una attenta valutazione poiché allontanarsi dalla propria imbarcazione, sebbene su un autogonfiabile, può significare una più difficile identificazione da parte dei soccorritori. Infatti la ricerca dei naufraghi inizierà proprio nell'ultima posizione conosciuta dell'imbarcazione.)

L'esercitazione inizia al segnale del comandante di "abbandono nave"

(Per rendere più verosimile la simulazione si può ricreare a bordo il perimetro dell'autogonfiabile facendo assumere all'equipaggio le posizioni corrette, spiegando a tutti che è fondamentale evitare la dispersione di calore ed energie.)

Nell'esercitazione si devono prendere in considerazione due ipotesi:

a) si è lanciato il may-day e si ha avuto risposta

b) non si ha avuta la possibilità di lanciare il may-day o non si ha avuto risposta

simulazione dell'ipotesi a)

Ci si prepara mentalmente a un'attesa relativamente breve; l'equipaggio indossa il giubbotto di salvataggio e sale sull'autogonfiabile, quindi valutare se tagliare o meno la fune di vincolo.

simulazione dell'ipotesi b)

Ci si prepara ad una lunga attesa pertanto è necessario pensare alla propria sopravvivenza cercando di mettere nell'autogonfiabile, oltre a quelli previsti nel kit, i seguenti materiali: segnali fumogeni galleggianti e razzi, un coltello (il coltello dovrebbe essere portato sempre in cintura dal comandante dell'imbarcazione o da un membro dell'equipaggio perché può essere di vitale importanza in diverse situazioni), acqua potabile e viveri energetici ma che non stimolino la sete. Prima di salire a bordo

In caso di reale necessità, una volta a bordo all'autogonfiabile, azionare l'E-pirb (il sistema satellitare automatico di richiesta di soccorso), se presente

Prima di lanciare in mare l'autogonfiabile è necessario assicurarsi che la fune di vincolo sia saldamente fissata allo scafo.

È importante insegnare ai bimbi come si galleggia in acqua con il giubbotto di salvataggio (per evitare sprechi di energia occorre galleggiare rimanere quanto più possibile immobili con gambe e braccia piegate e strette al corpo per mantenere il calore).

all'autogonfiabile indossare tutti gli indumenti possibili, eccetto le scarpe che potrebbero ferire gli altri naufraghi o danneggiare l'autogonfiabile, mettendo infine il giubbotto di salvataggio.

Sull' autogonfiabile

Quando l'equipaggio al completo è imbarcato sull'autogonfiabile,valutare se tagliare la fune di vincolo, quindi chiudere il telo di protezione (ciò è di aiuto per tenere dentro il caldo generato dagli occupanti e fuori il freddo e l'umidità nelle ore notturne e in caso di maltempo) tenendo solo un piccolo spiraglio di ventilazione presso il quale verrà effettuato il turno di guardia.
A bordo, e a maggior ragione, su un mezzo collettivo di salvataggio si deve obbedire agli ordini del comandante; in sua assenza è necessario eleggere altra persona in base alla maggiore esperienza.
Chi soffre il mal di mare dovrebbe prendere al più presto le apposite pillole per evitare perdite d'acqua dal corpo con conseguente perdita di resistenza.
Durante le prime 24 ore di permanenza a bordo di un autogonfiabile non distribuire acqua, ad eccezione di malati e feriti. Nei giorni successivi somministrare tre razioni da 160ml all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. La razione va bevuta lentamente, mantenendola in bocca più a lungo possibile, gorgogliando prima di ingerirla. L'ultimo giorno di distribuzione dell'acqua le razioni dovranno essere dimezzate. Per incrementare le riserve idriche si può raccogliere la pioggia (acqua da utilizzare per prima, lasciando come scorta quella in dotazione al mezzo: la prima acqua piovana serve per lavare la tenda dal sale e dallo sporco, quindi va scartata o conservata per impieghi non alimentari. Anche la condensa interna può essere raccolta mediante spugne o panni da usare solo per questo scopo.
Il cibo non è essenziale alla sopravvivenza del naufrago ma indubbiamente fornisce energia e aiuta il morale. Come per l'acqua anche le razioni di cibo vanno somministrate in tre fasce orarie. Si possono incrementare i viveri catturando pesci, crostacei, alghe e plancton, da utilizzare solo se si hanno scorte di acqua abbondanti poiché tali cibi provocano sete.

3. facciamo pulizia

Quando si è in vacanza anche le odiose pulizie quotidiane possono trasformarsi in un gioco divertente. Coinvolgere i più piccini in questa attività rallenta sicuramente le operazioni ma offre l'opportunità di svolgere comunque le mansioni tenendoli al contempo occupati e sotto

controllo. Mano a secchio e spugna e via con la pulizia della coperta. Se poi è una giornata calda si può giocare con l'acqua spensieratamente, senza correre il rischio di buscarsi un malanno. Per quanto concerne i detersivi si devono impiegare prodotti di tipo ecologico biodegradabili e non nocivi alla salute, da usare in piccole dosi per non inquinare.

Se ci sono poi da fare piccoli ritocchi, carteggiando, lucidando o verniciando si può ricorrere all'aiuto dei più grandicelli, responsabilizzandoli e facendoli sentire degni della nostra fiducia. Sotto coperta si può poi farsi aiutare a passare l'aspirapolvere a batteria negli angoli più angusti, con il pretesto che la mamma, che è grande, non riesce ad arrivarci... così i "cuccioli" possono sentirsi davvero utili. E con uno straccetto in mano un bimbo può essere davvero indispensabile per raggiungere lo sporco nascosto sotto il ripiano del tavolo o in altri luoghi dimenticati dagli adulti.

4. impariamo i proverbi del mare

- "Tempora tempore tempera" - adegua i tuoi tempi al tempo
- "Post nubila phoebus" - dopo la pioggia viene il sole
- "Fida terra, infidum mare" - fidati della terra e non del mare
- "Pallida luna pluit, rubiconda flat, alba serenat" - *quando la luna è bianca il tempo è bello; se è rossa viene vento; se è pallida piove*

- "Naufragia ex terra intueri" - *bello è contemplare il mare dal porto*
- A torto si lagna del mare chi due volte ci vuol tornare
- Nel mare grosso si pigliano i pesci grossi
- Bisogna navigare secondo il vento
- A la fame è prestu ridottu chi s'imbarca senza biscottu (non bisogna imbarcarsi senza biscotti)
- Navegar descanta... ma chi parte mona torna mona
- Arco da sera, buon tempo ne mena; arco da mattina, riempie la marina
- Rosso di sera bel tempo si spera
- Cielo a pecorelle, acqua a catinelle
- Piccola pioggia fa cessar gran vento
- Popolo marinaro, popolo libero
- Nave senza timon va presto al fondo
- Vento di poppa, mezzo porto
- Il buon marinaio si conosce al maltempo
- Chi dorme non piglia pesci
- Invan si pesca se non si ha l'esca
- Chi pesca in fretta spesso piglia granchi
- Meglio esser testa d'acciuga che coda di balena
- Levante chiaro e tramontana scura, buttati in mare e non aver paura
- Il pesce guizza a fior d'acqua, pioggia imminente

Le precedenze in mare

- Rispondi rosso al rosso, verde al verde: avanti pur, la nave non si perde.
- Se alla sinistra il verde tu rilevi, dritto alla via che manovrar non devi.
- Se il verde mostri, mentre il rosso vedi, accosta sulla dritta e il passo cedi.
- Non incrociar la rotta ad un veliero se v'è dubbio di abbordo anche leggero.
- Se raggiungi in tua rotta nave in mare, sei sempre tu che devi manovrare.

5. studiamo insieme l'alfabeto morse
(e giochiamo a trasmetterci i messaggi)

Possiamo mandare "messaggi segreti" scritti con l'alfabeto morse (da utilizzare anche al rientro a scuola!!!) oppure divertirci a trasmettere battendo con un oggetto metallico: i punti si faranno in successione veloce mentre le linee saranno più lente. Di notte potremo infine trasmetterci messaggi luminosi anche da una parte all'altra del porto.

Una malizia per imparare facilmente a memoria l'alfabeto? Usare il suono musicale che scaturisce dal "ti-ta" di ogni lettera: i punti sono TI, le linee sono TA

lettera alfabeto o numero	codice internazionale	grafia	suono
A	Alfa	punto-linea	ti-ta
B	Bravo	linea-punto-punto-punto	ta-ti-ti-ti
C	Charlie	linea-punto-linea-punto	ta-ti-ta-ti
D	Delta	linea-punto-punto	ta-ti-ti
E	Echo	punto	ti
F	Foxtrot	punto-punto-linea-punto	ti-ti-ta-ti
G	Golf	linea-linea-punto	ta-ta-ti
H	Hotel	punto-punto-punto-punto	ti-ti-ti-ti
I	India	punto-punto	ti-ti
J	Juliet	punto-linea-linea-linea	ti-ta-ta-ta
K	Kilo	linea-punto-linea	ta-ti-ta
L	Lima	punto-linea-punto-punto	ti-ta-ti-ti
M	Mike	linea-linea	ta-ta

N	Novembre	linea-punto	ta-ti
O	Oscar	linea-linea-linea	ta-ta-ta
P	Papa	punto-linea-linea-punto	ti-ta-ta-ti
Q	Quebec	linea-linea-punto-linea	ta-ta-ti-ta
R	Romeo	punto-linea-punto	ti-ta-ti
S	Sierra	punto-punto-punto	ti-ti-ti
T	Tango	linea	ta
U	Uniform	punto-punto-linea	ti-ti-ta
V	Victor	punto-punto-punto-linea	ti-ti-ti-ta
W	Whisky	punto-linea-linea	ti-ta-ta
X	Xray	linea-punto-punto-linea	ta-ti-ti-ta
Y	Yankee	linea-punto-linea-linea	ta-ti-ta-ta
Z	Zulu	linea-linea-punto-punto	ta-ta-ti-ti
0	Nadazero	linea-linea-linea-linea-linea	ta-ta-ta-ta-ta
1	Unaone	punto-linea-linea-linea-linea	ti-ta-ta-ta-ta
2	Bissotwo	punto-punto-linea-linea-linea	ti-ti-ta-ta-ta
3	Terrathree	punto-punto-punto-linea-linea	ti-ti-ti-ta-ta
4	Kartefour	punto-punto-punto-punto-linea	ti-ti-ti-ti-ta
5	Pantafive	punto-punto-punto-punto-punto	ti-ti-ti-ti-ti
6	Soxisix	linea-punto-punto-punto-punto	ta-ti-ti-ti-ti

7	Setteseven	linea-linea-punto-punto-punto	ta-ta-ti-ti-ti
8	Oktoeight	linea-linea-linea-punto-punto	ta-ta-ta-ti-ti
9	Novenine	linea-linea-linea-linea-punto	ta-ta-ta-ta-ti

Punteggiatura

virgola di decimale	Decimal	linea-linea-punto-punto-linea-linea	ta-ta-ti-ti-ta-ta
punto	Stop	punto-linea-punto-linea-punto-linea	ti-ta-ti-ta-ti-ta
punto e virgola		linea-punto-linea-punto-linea-punto	ta-ti-ta-ti-ta-ti
due punti		linea-linea-linea-punto-punto-punto	ta-ta-ta-ti-ti-ti
punto interrogativo		punto-punto-linea-linea-punto-punto	ti-ti-ta-ta-ti-ti
virgola		punto-linea-linea-linea-linea-punto	ti-ta-ta-ta-ta-ti
-		linea-punto-punto-punto-punto-linea	ta-ti-ti-ti-ti-ta
/		linea-punto-punto-linea-punto	ta-ti-ti-ta-ti
(		linea-punto-linea-linea-punto	ta-ti-ta-ta-ti
)		linea-punto-linea-linea-punto-linea	ta-ti-ta-ta-ti-ta
“ ”		punto-linea-punto-punto-linea-punto	ti-ta-ti-ti-ta-ti
Inteso		punto-punto-punto-linea-punto	ti-ti-ti-ta-ti
Errore		punto-punto-punto-punto-punto-punto-punto	ti-ti-ti-ti-ti-ti-ti
Aspettare		punto-linea-punto-punto-punto	ti-ta-ti-ti-ti
Fine lavoro		punto-punto-punto-linea-punto-linea	ti-ti-ti-ta-ti-ta
Segnale inizio		linea-punto-linea-punto-linea	ta-ti-ta-ti-ta

Provate ora a dire il vostro nome!

Il mio suona così... ti-ta-ti/ta-ta-ta/ta-ti-ti-ti/ti/ti-ta-ti/ta/ti-ta

6. gara di nodi

Materiale occorrente: 2 spezzoni di cima, possibilmente di due colori differenti, per ogni partecipante alla gara

Il gioco: Ogni partecipante, che deve aver imparato i nodi in precedenza, esegue il nodo richiesto in un tempo cronometrato. Quando un concorrente finisce il nodo per primo il tempo si “stoppa”, si controlla la corretta esecuzione e si procede con il nodo successivo. Vince chi riesce ad eseguire correttamente e nel minor tempo possibile i nodi richiesti.

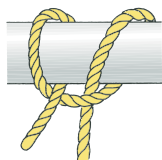
nodo bandiera

nodo piano

gassa d’amante

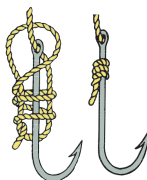
gassa d’amante scorsoia

nodo margherita

nodo parlato semplice

nodo parlato semplice su asta o su anello

bocca di lupo

nodo di ancorotto

nodo di galloccia

nodi per ami

Il Santuario è costituito da zone marittime situate nelle acque interne e nei mari territoriali della Repubblica Francese, della Repubblica Italiana e del Principato di Monaco, nonché dalle zone di alto mare adiacenti. I suoi limiti sono i seguenti:

- ad ovest, una linea che va dalla punta Escampobariou (punta ovest della penisola di Giens: 43°01'70"N, 06°05'90"E) a Capo Falcone, situato sulla costa occidentale della Sardegna (40°58'00"N, 008°12'00"E);
- ad est, una linea che va da Capo Ferro, situato sulla costa nord orientale della Sardegna (41°09'18"N, 009°31'18"E) a Fosso Chiarone, situato sulla costa occidentale italiana (42°21'24"N, 011°31'00"E).

In questa vasta zona di tutela biologica sono limitate le competizioni tra off-shore ed è vietato ai pescherecci italiani l'utilizzo di reti pelagiche derivanti di qualsiasi lunghezza, un sistema di pesca non selettiva al quale possono rimanere ammagliati con facilità anche i mammiferi marini.

Non esistono invece restrizioni riguardo la navigazione da diporto poiché si presume che con la maggiore informazione e con la lenta e costante responsabilizzazione, l'attuale generazione di diportisti abbia acquisito l'educazione e la coscienza necessari a non arrecare disturbo alle specie protette.

Sebbene la maggiore concentrazione di cetacei sia proprio limitata alle acque del Santuario, non è infrequente avvistare singoli esemplari o branchi un po' ovunque nei mari territoriali ed extraterritoriali italiani, ed è possibile cogliere l'occasione di un incontro per trasformare quell'attimo gioioso in un prezioso momento di studio, fornendo poi i dati raccolti agli organi preposti:

Capitaneria di Porto Sezione Operativa
tel. 010.2412222

Settore Mare
tel. 06.86268388

Centro ricerche Cetacei
tel. 0564.418543

Per trasmette i dati relativi agli avvistamenti agli organi preposti alla raccolta, preziose informazioni utilissime ai fini della statistica, è necessario trascrivere sul proprio giornale di bordo, o su una scheda, le seguenti informazioni:

- giorno dell'avvistamento e ora
- posizione geografica in latitudine e longitudine o in rilevamento e distanza
- condizioni meteorologiche (visibilità, direzione del mare e del vento, forza del mare e del vento, pressione barometrica, temperatura dell'aria)
- nome, cognome e indirizzo dell'avvistatore
- tipo di imbarcazione
- genere avvistato
- numero degli individui avvistati
- rotta dell'esemplare/i
- comportamento
- presenza di cuccioli
- varie ed eventuali
- conservare allegato il materiale fotografico o eventualmente le riprese VHS.

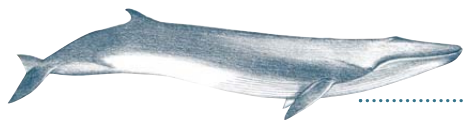
Il decalogo per muoversi in sicurezza in caso di incontro ravvicinato:

1) non attraversare la loro rotta;
2) ridurre la velocità;
3) non variare bruscamente il regime dei motori;
4) non tentare di inseguirli a oltranza;
5) non avvicinarsi troppo, a meno che gli animali non dimostrino curiosità e siano loro a cercare l'approccio; in questo caso è necessario mettere "in folle" i motori tentando di mantenersi sottovento per non far loro respirare i residui della combustione;
6) non urlare o fischiare;
7) non entrare nella zona di osservazione di un'altra imbarcazione, giunta precedentemente: in questo caso è necessario attendere che la porzione di mare sia nuovamente libera per potersi avvicinare a propria volta;
8) non tentare di toccarli anche se possono passare a portata di "carezze";
9) non immergersi o nuotare con i cetacei;
10) non lanciare in acqua cibo o oggetti di nessun genere

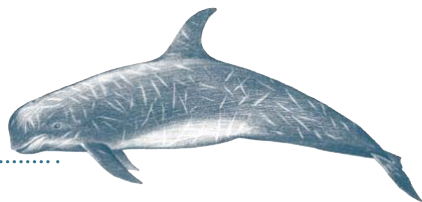
In caso di animali morti:

1. Non toccare l'animale per nessun motivo. Un animale morto, soprattutto se in stato di decomposizione, può essere un pericoloso veicolo nella trasmissione di malattie.

In caso di animali vivi:

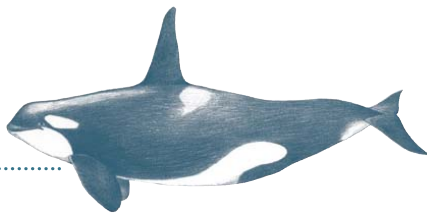
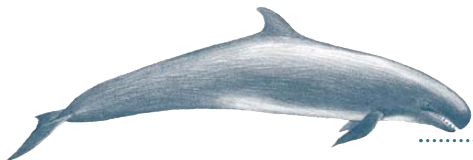
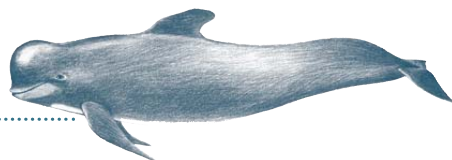
1. Non toccare l'animale per nessun motivo. Non affollarsi attorno né fare confusione. Lo stress può causare la morte dell'animale.
2. Non tentare di riportarlo al largo per nessun motivo.
3. Se possibile bagnate delicatamente la pelle con acqua di mare e badate che si mantenga umida. Fate molta attenzione a non fare entrare acqua nello sfiatatoio che si trova sulla testa. Sarebbe come per noi bere acqua dal naso e l'animale soffocherebbe!
4. Creare una zona d'ombra per proteggere l'animale dai raggi del sole.
5. Non coprire per nessun motivo lo sfiatatoio sulla testa. Il cetaceo potrebbe soffocare.

Balenottera comune

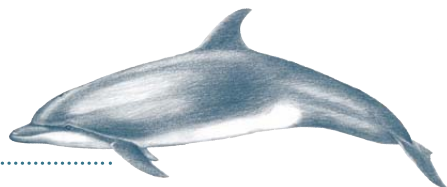
Balenottera minore

Zifio

Grampo

Delfino comune

Capodoglio

Orca

Pseudorca

Globicefalo

Stenella

Tursiope

Navigare nelle aree marine protette

a cura della Direzione per la difesa del mare - Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio

Le 16 (sedici) aree marine protette istituite nel nostro paese, rappresentano una estensione geografica di circa 171.000Ha, per un totale di 328 km di costa salvaguardata, sui circa 8400 km di sviluppo della linea di costa Italiana, vale a dire più o meno il 4 % del totale.

Risulta importante come indicatore a livello di "sistema paese" la presenza rilevante di tali zone lungo i litorali, in considerazione non solo della tutela di ecosistemi di valore o di specie in pericolo, ma anche come zone di tutela riproduttiva e quindi freno allo sfruttamento delle risorse ittiche.

Gli obiettivi che l'istituzione di un'area marina protetta si prefigge sono diverse. Oltre ad avere una funzione di tutela e conservazione ambientale, l'area marina protetta può costituire un efficace strumento di sviluppo per nuove attività economiche che possono essere di tipo culturale, sociale, urbanistico, scientifico, educativo e di tutela del patrimonio naturale.

Per saperne di più, si vedano le leggi relative alle aree marine protette: disposizioni per la difesa del mare (n. 979 del 31/12/91), legge quadro sulle aree protette (n. 394 del 6/12/91), nuovi interventi in campo ambientale (n. 426 del 9 dicembre 1998).

Finalità di un'area marina protetta

- Protezione ambientale;
- tutela e la valorizzazione delle risorse naturali;
- diffusione e conoscenza dell'ecologia, degli ambienti marini e delle caratteristiche ambientali peculiari dell'area marina protetta;
- educazione ambientale;
- studio e ricerca scientifica;
- promozione dello sviluppo socio-economico ecosostenibile.

I divieti generali

Nelle aree marine protette sono vietate le attività che possono compromettere la tutela delle caratteristiche dell'ambiente oggetto della protezione e delle finalità istitutive dell'area. In particolare sono vietati:

a) la cattura, la raccolta e il danneggiamento delle specie animali e vegetali, nonché l'asportazione di minerali e di reperti archeologici;
b) l'alterazione dell'ambiente geofisico e delle caratteristiche chimiche e idrobiologiche delle acque;
c) lo svolgimento di attività pubblicitarie;
d) l'introduzione di armi, esplosivi e ogni altro mezzo distruttivo e di cattura;
e) la navigazione a motore;
f) ogni forma di discarica di rifiuti solidi e liquidi.

Tali divieti generali sono temperati e derogati nei singoli decreti istitutivi delle aree marine protette, prevedendo regole più o meno severe in diverse zone (A, B e C), sottoposte a diverso grado di protezione. I decreti istitutivi prevedono inoltre l'emanazione, da parte del soggetto gestore, di un regolamento o di un disciplinare provvisorio delle attività consentite nell'area marina protetta.

La zonazione nelle aree marine protette

Per rendere efficaci le finalità istitutive, ogni area marina protetta viene suddivisa generalmente in tre zone, soggette a un differente regime di tutela:
la zona "A" di riserva integrale, caratterizzata dal maggior grado di protezione (wilderness); in tali ambiti sono consentite solo le attività legate alla ricerca scientifica ed al soccorso in mare;
la zona "B" di riserva generale, in cui sono consentite e graduate le attività economiche tradizionali o a minore impatto ambientale, come la piccola pesca professionale esercitata dalle marinerie residenti nell'area protetta, nonché il diportismo e le attività subacquee, autorizzate e regolamentate;
la zona "C" di riserva parziale, dove altre attività come la navigazione e la pesca vengono invece regolamentate con un grado di tutela ancora minore. In un solo caso si è provveduto all'istituzione di una zona "D" di protezione e con un regime di tutela provvisoria (isole Egadi).

Le sole Zone A, dove le misure di tutela sono più forti, coprono circa 44 km di coste, per una superficie complessiva di circa 5.500 ettari del nostro mare territoriale.

Aree marine protette istituite

1) Isola di Ustica;
2) Miramare nel Golfo di Trieste;
3) Isole Tremiti;
4) Isole Ciclopi;
5) Torre Guaceto;
6) Isole Egadi;
7) Capo Rizzuto;
8) Isole di Ventotene e Santo Stefano;
9) Cinque Terre;
10) Capo Carbonara;
11) Punta Campanella;
12) Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre;
13) Porto Cesareo;
14) Tavolara - Punta Coda Cavallo;
15) Portofino;
16) Secche di Tor Paterno.

Parchi Nazionali con perimetrazione a mare

17) Arcipelago della Maddalena;
18) Arcipelago Toscano;
19) Asinara.

Aree di tutela internazionale

- Santuario dei mammiferi marini (Italia, Francia e Principato di Monaco)

Cartina dei parchi marini

Aree marine protette di imminente istituzione

- Capo Caccia - Isola Piana;
- Capo Gallo - Isola delle Femmine;
- Isole Pelagie;
- Isola dell'Asinara.

Parchi sommersi di imminente istituzione

- Baia;
- Gaiola.

Altre aree marine protette con iter istitutivo in corso

- Regno di Nettuno (Isole di Ischia, Vivara e Procida);
- Capo Testa - Punta Falcone;
- Isole Eolie;
- Costa del Monte Conero;
- Isola di Capri;
- Arcipelago della Maddalena;
- Torre del Cerrano;
- Golfo di Orosei - Capo Monte Santu;
- Isole Pontine di Ponza, Palmarola e Zannone;
- Secche della Meloria;
- Arcipelago Toscano;
- Santa Maria di Castellabate;
- Costa degli Infreschi;
- Penisola Maddalena - Capo Murro di Porco.

Gli sport nautici

Aquascooter

Per condurre un acquascooter é necessario:

- aver compiuto 16 anni;
- possedere la patente nautica se il motore ha potenza superiore a 30 kw o a 40,8 cv.

È buona norma:

- usare sempre gli appositi "corridoi di lancio" per la partenza ed il rientro, procedendo a lento moto (non oltre i 3 nodi), tenendo il tubo di scarico sotto il pelo dell'acqua;
- navigare solo di giorno, dopo aver verificato le condizioni del mare e del tempo, alla distanza minima e massima dalla costa stabilita dall'Ordinanza della locale Capitaneria di Porto.

Windsurf

Sulla tavola a vela é buona norma:

- usare gli appositi "corridoi di lancio" per la partenza ed il rientro;
- rispettare durante la navigazione i limiti stabiliti dalle ordinanze delle locali Capitanerie di Porto;
- non navigare per troppo tempo con il vento in poppa o nella stessa direzione

se si é inesperti o non si conoscono le varie andature.

Nel caso non si riuscisse più a rientrare é opportuno sfilare l'albero e arrotolarvi la vela restando poi sulla tavola e utilizzando il boma come pagaia, remando verso terra senza affaticarsi.

Immersioni

Un tuffo dove l'acqua é più blu, alla scoperta dei fondali e della fauna sottomarina, é un'esperienza indimenticabile da provare almeno una volta nella vita ma, affinché i rischi siano calcolati, é necessario attenersi ad alcune regole.

▶ **in apnea**

È buona norma:

- non immergersi se non si é in perfette condizioni psicofisiche;
- non immergersi se non sono passate almeno 4 ore dal pasto o 2 ore dopo uno spuntino;
- effettuare un controllo medico spe-

Evitate di compiere evoluzioni nei pressi di altre imbarcazioni per non creare disturbo.

La Legge dice:

"I conducenti delle tavole a vela, degli acquascooter e unità similari, devono indossare permanentemente un mezzo di salvataggio individuale, indipendentemente dalla distanza dalla costa".

Quando scendi sott'acqua ricordati sempre di essere un ospite in casa d'altri. Non molestare la fauna marina e non portare via nulla dal fondale.

Non perdere mai di vista il compagno.

cialistico periodico almeno una volta all'anno;
- effettuare un corso di immersione in apnea presso una scuola qualificata;
- non effettuare iperventilazioni forzate ma immergersi dopo una o due profonde ventilazioni ed interrompere appena ci si sente affaticati;
- immergersi sempre legati ad una cima fissata alla boa segnasub;
- immergersi in equilibrio idrostatico sempre leggermente positivo;
- non tirare mai l'apnea ma iniziare subito la risalita entro la prima contrazione diaframmatica;
- immergersi sempre con un'altra persona per effettuare le apnee alternativamente cosicché il sub in superficie possa controllare a vista il compagno in immersione.

▶ con le bombole

È buona norma:
- scendere in acqua solo dopo aver frequentato un corso di immersione con autorespiratore presso una scuola qualificata;
- effettuare un controllo medico specialistico periodico, almeno una volta all'anno;
- scendere in acqua solo se si é in perfette condizioni fisiche e non si sono fatti stravizi la sera precedente;
- programmare sempre l'immersione controllando accuratamente le attrezzature e la pressione dell'aria nelle bombole prima di ogni immersione;
- scendere sempre con un compagno;
- essere equipaggiati sempre con orologio, profondimetro e tabelle di decompressione, oltre al coltello e al giubbetto equilibratore;
- respirare come é stato insegnato nel corso di immersione senza trattenere il fiato, specialmente in risalita;
- effettuare immersioni in curva di sicurezza se non si é assistiti da esperti;
- evitare di effettuare immersioni ripetitive prima che siano trascorse almeno 12 ore;
- risalire alla velocità di 10 metri al minuto, rispettando le tappe di decompressione indicate nelle tabelle o dal computer personale;
- dopo lunghi periodi di inattività raggiungere gradualmente le profondità cui si era abituati nelle stagioni precedenti;
- utilizzare la boa segnasub e, se possibile, farsi assistere da un mezzo di appoggio in superficie.

A pesca con la barca

La pesca sportiva si presenta come disciplina ricca di elementi positivi, un fenomeno che coinvolge ogni classe sociale poiché si tratta di uno sport popolare aperto a tutti, senza preclusioni economiche o fisiche. La pesca è anche un'educazione naturale che plasma il carattere, insegnando la calma e la contemplazione, spingendo al rispetto dell'ambiente e alla conoscenza della natura.
Il pesce sta diventando un bene sempre più prezioso; se riusciremo a non alterare il suo habitat probabilmente si conserverà come sano alimento anche in futuro.
Ecco alcuni utili consigli per trascorrere una piacevole giornata di pesca.
Esistono molte tecniche di pesca, ci limiteremo a consigliarvi le più facili e frequenti, nel rispetto delle leggi vigenti che ne limitano il prelievo e le dimensioni, descrivendo la cattura di alcune fra le specie più comuni.

- **Bolentino:**

Si pratica a barca ferma ancorata o in scarroccio.
È necessaria una canna ad azione di punta completa di mulinello e monofilo con Ø che può variare da 0,25 a 0,45 mm secondo la profondità a cui intendiamo pescare.
Come esca si può usare una piccola sarda tagliata a metà, oppure vermi, molluschi, gambero di paranza ecc.

- **La Traina leggera:**

Si pratica con barca in movimento a velocità variabili secondo il tipo di pesce da insidiare, ad esempio con esche naturali 1-2 nodi, con artificiali fino a 7-8 nodi.
Basta una piccola canna da traina con potenza max lbs.20, mulinello e filo adeguati.
Come esca si usa un cucchiaino oppure un'ottima piumetta da trainare ad una distanza dalla poppa di circa 25/50 m.

- **Drifting leggero:**

Si pratica a barca ferma brumeggiando abbondantemente per creare una specie di scia che porterà le prede fin sotto la barca.

È indispensabile usare una canna da pesca adeguata per il tipo di pesce richiamato.

Attrezzi consentiti

Per quanto riguarda la pesca dalla barca, sono consentite le lenze fisse, quali canne, a non più di tre ami, lenze morte, bolentini, correntine a non più di sei ami, lenze per cefalopodi, lenze a traino di superficie e di fondo, filaccioni, parancali (palamiti) fissi o derivanti; nattelli per la pesca in superficie, canna per cefalopodi.
Nell'uso dei suddetti attrezzi sono previste le seguenti limitazioni:

a) Non possono essere usate contemporaneamente più di cinque canne per ogni pescatore sportivo.
b) I numero degli ami dei parangali (palamiti) complessivamente calati da ciascuna imbarcazione non deve essere superiore a 200, qualunque sia il numero delle persone presenti a bordo.
c) È vietato l'uso di fonti luminose.

Limitazioni di legge

d) Ai pescatori sportivi è consentita la cattura giornaliera di pesci più molluschi più crostacei in quantità non superiore a 5 Kg. complessivi, salvo il caso di pesce singolo di peso superiore (DPR 219, 18 marzo 1983).
e) Non si può catturare più di un esemplare di cernia, a qualunque specie

appartenga.

f) È vietata la pesca sportiva a distanza inferiore a 500 m. da unità in attività di pesca professionale.

g) È vietata la pesca di pesci allo stadio giovanile: per alcune specie l'art.87 del DPR n.1639/1968 stabilisce le misure minime come segue:

Limitazioni di legge

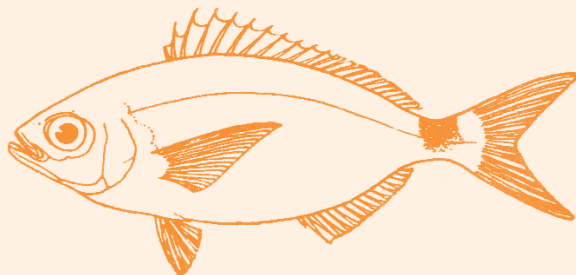
È consentita la cattura e il prelievo delle seguenti specie di taglia superiore alla seguente tabella:

Denominazione	Misura minima in cm	Legge regionale Sardegna (in cm)
Sgombro	18	18
Palamita	25	25
Tonno Alalunga	40	40
Tombarello	nessuna limitazione	
Tonnetto	30	30
Tonno	70 o 6,4 kg	70
Pesce spada	120	120
Occhiata	nessuna limitazione	15
Parago	18	18
Spigola o Branzino	23	20
Ricciola	nessuna limitazione	60
Serra	nessuna limitazione	
Seppia	nessuna limitazione	
Orata	20	20
Sarago	15	15
Cernia	45	45
Acciuga	9	9

Per i cefalopodi (polpi e moscardini, seppie, calamari e totani) la normativa vigente non stabilisce dimensioni minime per la cattura e la commercializzazione.

Occhiata

- **Tecniche di pesca:** Bolentino
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Primavera - autunno
- **Canna:** qualsiasi azione da 2 a 5 m.
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** Ø 0,12 - Ø 0,20
- **Piombo:-**
- **Esca:** molliche di pane, bigattino, gamberi, molluschi

- **Tecniche di pesca:** Drifting leggero
- **Canna:** qualsiasi azione
- **Esca:** molliche di pane, bigattino, gamberi, molluschi, utile il brumeggio
- **Limitazioni:** Misura minima consentita: nessuna limitazione, cm.15 in Sardegna.

Nelle acque liguri e toscane sono molto utilizzati i battelli di superficie innescati con pasta di pane. Viene molto spesso anche utilizzata la traina di superficie con la piuma.

Ricette

Spaghetti all'occhiata

Occhiate da 200-250 g.: far scaldare in padella olio prezzemolo e aglio finemente tritati, aggiungere in padella i pesci ben puliti facendoli cuocere a fuoco lento e coperti per 10 minuti circa, diliscare accuratamente le polpe, e continuare la cottura per altri 5 minuti circa, aggiungendo una spruzzata di vino bianco, scolare gli spaghetti al dente e farli saltare in padella aggiungendo un pizzico di prezzemolo.

Occhiata

Palamita

- **Tecniche di pesca:** Traina leggera
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Da primavera all'autunno
- **Canna:** modello da piccola traina, potenza da 6 a 20 lbs.
- **Mulinello:** a tamburo rotante
- **Monofilo:** da Ø 0,35 a max 0,50 mm.
- **Piombo:** -
- **Esca:** Pesce finto artificiale di piccole dimensioni, tipo Minnow o testa piumata
- **Velocità:** minimo 4 nodi, massimo 7 nodi
- **Distanza esca dalla poppa:** da 35 a 45 m.

- **Tecniche di pesca:** Bolentino o drifting leggero
- **Canna:** ad azione di punta
- **Esca:** Piccola sarda tagliata a metà, utile il brumeggio
- **Limitazioni:** Misura minima consentita cm.25

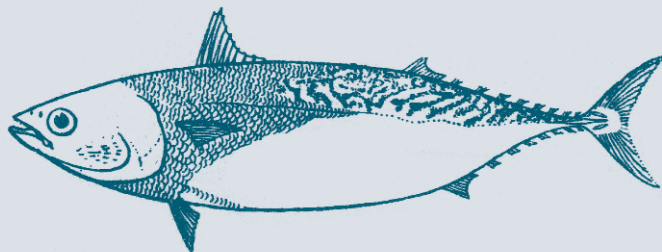
Ricette

Palamita in padella

Pulire e sfilettare.Preparare prezzemolo, cipolla e aglio in una padella e far rosolare lentamente. Aggiungere i filetti e far cuocere lentamente per 15-20 minuti a fuoco lento e padella coperta. Se necessario allungare con 1/2 bicchiere di vino bianco. Quando il sugo è ritirato, aggiungere un pizzico di prezzemolo e servire.

Palamita

Tombarello

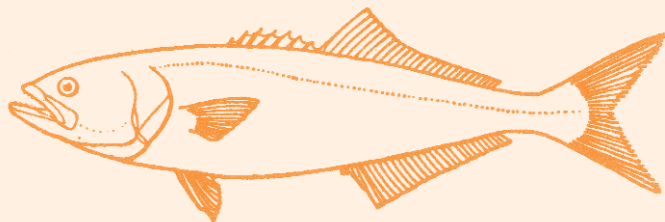
- **Tecniche di pesca:** Traina leggera
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Estate - autunno
- **Canna:** modello da traina leggera, potenza da 6 a 12 lbs.
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** Proporzionato alla potenza della canna da Ø 0,25 a 0,35 mm
- **Piombo:** -
- **Esca:** Cucchiaino piumato o testina piumata
- **Velocità:** minima 4 nodi, massima 7 nodi
- **Distanza esca dalla poppa:** da 35 a 45 m.

- **Tecniche di pesca:** Bolentino o drifting leggero
- **Canna:** ad azione di punta
- **Esca:** Piccola sarda tagliata a metà, ottimo il parazzetto,utile il brumeggio
- **Limitazioni:** Misura minima consentita: nessuna limitazione

Ricette

Ottimo cucinato alla griglia su carbone

Tombarello

Pesce Serra

- **Tecniche di pesca:** Traina leggera
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Estate - Autunno
- **Canna:** da traina ad azione parabolica da 6 a 20 lbs.
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** adeguato ma con terminale in acciaio
- **Piombo:** -
- **Esca:** Naturale, Minnow di superficie o Popper
- **Velocità:** da 4 a 7 nodi
- **Distanza esca dalla poppa:** da 25 a 70 m.
- **Limitazioni:** Misura minima consentita: nessuna limitazione

Ricette

Pesce Serra al forno

In una teglia preparare 3-4 spicchi di aglio, pomodori maturi (possibilmente i ciliegini), qualche zucchina tagliata a bastoncini, patate (3/4 a spicchi), olive nere, capperi, rametto di finocchio selvatico e 3/4 fettine di limone. Mettere il pesce ben pulito nella teglia con le verdure, versare in abbondante olio extravergine di oliva, inserire il tutto nel forno ben caldo per il tempo necessario in base alle dimensioni del pesce (minimo 25/30 minuti). Portare in tavola cospargendolo con olio ben caldo.

Pesce Serra

Sgombro

- **Tecniche di pesca:** Traina leggera
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Favorite catture nei mesi primaverili
- **Canna:** modello da piccolo traina, potenza da 3 a 6 Lbs
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** adeguato alla potenza della canna
- **Piombo:** circa 100 / 300 gr. meglio se si usa uno affondatore che segnala la cattura venendo in superficie
- **Esca:** Cucchiaino lucido (cromato) va bene anche con piumetta bianca o nera

- **Velocità:** Circa 3 - 4 nodi
- **Distanza esca dalla poppa:** circa 35 m.

- **Tecniche di pesca:** Bolentino
- **Canna:** ad azione di punta
- **Esca:** Piccola sarda tagliata a metà, utile il brumeggio
- **Limitazioni:** Misura minima consentita cm.18

Ricette

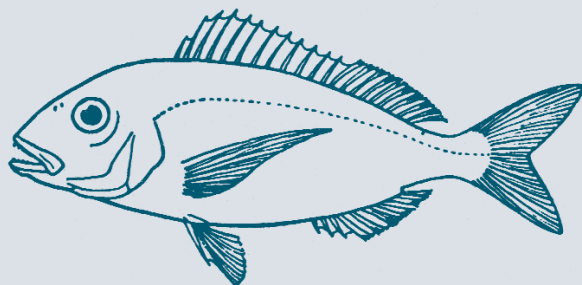
Ottimo cucinato alla griglia

Sgombro

Parago

- **Tecniche di pesca:** Bolentino
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** da primavera ad autunno
- **Canna:** da 2 a 4 mt, con cima sottile ad azione di punta
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** Ø da 0,25 a 0,35 mm
- **Piombo:** da 35 a 100 gr.
- **Esca:** Preferibile il gambero di paranza
- **Limitazioni:** Misura minima consentita cm.18

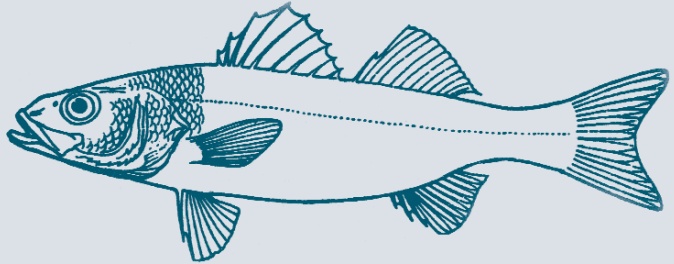
Ricette

Se di piccole dimensioni ottimo cucinato semplicemente fritto.

Parago al sale

Se di taglia superiore a 400 gr. un'ottima ricetta è la cottura al sale. Pulire senza squamare, togliendo semplicemente le viscere. Prendere una teglia e cospargere il fondo con sale grosso, formando uno strato abbondante e uniforme; adagiare il pesce e ricoprire bene con altro sale, lasciando visibile solamente la coda. Mettere il tutto in forno ben caldo 200-220° e una volta che la coda formerà delle gocce la cottura sarà ultimata. Per un esemplare di circa 500-600 g. il tempo di cottura sarà di circa 45-50 minuti.

Parago

Spigola

- **Tecniche di pesca:** Traina leggera
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** tutto l'anno, preferibilmente primavera ed autunno
- **Canna:** modello da traina leggera, potenza da 6 a 16 lbs.
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** proporzionato alla potenza della canna, da Ø 0,25 a 0,40 mm
- **Piombo:** adeguato
- **Esca:** Pesce finto artificiale di piccole e medie dimensioni da 8 a 14 cm. tipo Minnow - o cucchiaino piumato

- **Velocità:** circa 3-4 nodi a seconda dell'artificiale
- **Distanza esca dalla poppa:** da 40 a massimo 80 m.
- **Limitazioni:** Misura minima consentita cm 23, in Sardegna cm.20

Ricette

Spigola bollita

Tempo di cottura circa 20 minuti a seconda delle dimensioni, con aromi. Servire a tavola con olio e una goccia di limone.

Spigola

Ricciola

- **Tecniche di pesca:** Traina con monofilo metallico affondante (Monel)
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman
- **Luoghi di pesca:** secche, canaloni, relitti, oppure scarpate in forte pendenza
- **Periodo:** da Giugno a Novembre (con alta pressione ore centrali o alla sera)
- **Canna:** Due canne da traina 20-30 lbs. (con roller a carrucola in acciaio)
- **Mulinello:** a tamburo rotante di buona qualità
- **Filo:** Monel
- **Terminale:** monofilo in Nylon Ø 0,40-0,60 (lunghezza 10/20 m.)
- **Piombo:** Si sfrutta l'azione affondante del Monel (80 cm ogni 10 m. a 4 nodi)

- **Esca:** artificiali Minnow affondanti 11-18 cm
- **Velocità:** velocità di traina nodi 1-4
- **Profondità di traina:** fino a 20-22 m.
- **Distanza esca dalla poppa:** in base alla profondità a cui si traina
- **Limitazioni:** Misura minima consentita: nessuna limitazione (per la legge regionale Sarda cm.60).

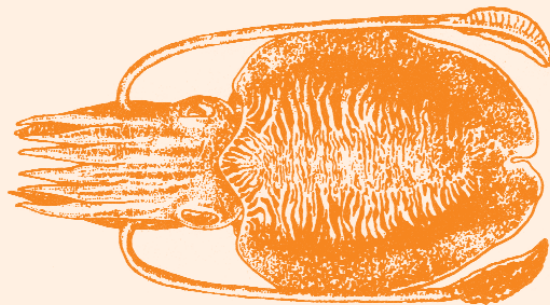
Ricette

Trance di ricciola

Disporre in un piatto largo un sottile strato di cipolle affettate e sopra disporre le trance di ricciola. Condire con sale e pepe e irrorare con abbondante olio extravergine di oliva e succo di limone. Lasciare riposare per 5 ore in frigo e quindi grigliare il tutto.

Ricciola

Seppia

- **Tecniche di pesca:** Bolentino con imbarcazione ancorata o leggero scarroccio
- **Imbarcazione:** Gommone - gozzo - piccolo o grande fisherman - vela
- **Periodo:** Autunno-primavera inoltrata
- **Canna:** leggera di qualsiasi azione da 2 a 4 mt.
- **Mulinello:** adeguato al tipo di canna
- **Monofilo:** di Ø da 0,20 a 0,35 mm
- **Piombo:** da usare solo in presenza di forti correnti
- **Esca:** Artificiale specifico tipo Minnow piombato o totanara con sarda tagliata
- **Limitazioni:** Misura minima consentita: nessuna limitazione

Ricette

Seppie alla spagnola

Dopo averle ben lavate e pulite, far bollire a fuoco moderato per circa 15 minuti in acqua leggermente salata, scolare e tagliare a pezzi, mettere in un tegame l'olio, far appassire un po' di cipolla ed uno spicchio d'aglio con poco prezzemolo, senza far colorire; aggiungere pezzetti di peperone e far rosolare per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungere pomodoro fresco tritato e insaporire con un pizzico di sale e pepe, far cuocere la salsa per 5 minuti, aggiungere i pezzi di seppia tagliati e continuare la cottura per 25-30 minuti a fuoco moderato, aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco.

Seppia

Utilizzare la propria imbarcazione per azioni di volontariato*

Chi va per mare, più d'ogni altro vacanziere, conosce ed apprezza l'aiuto di un collega nei momenti di difficoltà, e più d'ogni altro turista a sua volta è disposto a fare qualche cosa in concreto verso chi è in pericolo. Ma cosa fare? Lo slancio di solidarietà umana, regola generale per chi va per mare è raccomandato e regolato dal Codice della Navigazione, ma a condizione che si tratti di atti occasionali, non preorganizzati e non ricadenti in attività lucrativa; chi invece vorrebbe con ripetitività e continuità, insieme a colleghi e collaborando con gli enti del soccorso, dedicare il proprio tempo libero, la propria imbarcazione e la propria esperienza, ad azioni di prevenzione ambientale e ad apprestamenti di sicurezza, ha l'unica via nell'iscriversi ad una Associazione di volontariato. Le associazioni di volontariato, regolarmente registrate per le attività di protezione civile (il relativo elenco è disponibile presso gli enti Regione - Ufficio per il Volontariato, coordinate con i Comandi del porto locali, possono riunire le disponibilità di uomini e mezzi e quindi legittimare l'azione di prevenzione e di soccorso prescelta volontariamente da cittadini a sostegno ed a completamento delle attività di istituto degli Enti preposti.

*(Le norme relative, per chi è interessato, si riportano all'art.18 della legge 24 febbraio 1992 n.225 istitutrice del servizio nazionale di protezione civile, e quanto alle Associazioni di volontariato all'art.6 della legge 11 agosto 1991 n.266, da integrarsi con il regolamento sul volontariato D.P.R.8 febbraio 2001 n.194, particolarmente all'art.3).

Documenti da tenere a bordo

La Legge dice:

Per il comando e la condotta di natanti da diporto, a bordo dei quali sia installato un motore avente cilindrata superiore a 750 cc se a carburazione a due tempi o a 1000 cc se a carburazione a quattro tempi fuoribordo, o a 1300 cc se a carburazione a quattro tempi entrobordo, o a 2000 cc se a motore diesel, comunque con potenza superiore a 30 kw o a 40,8 cv, é necessario essere in possesso di una delle abilitazioni previste dall'art.2 del D.P.R.431/97.

Tipo unità da diporto e limiti di navigazione	Documenti
Navi e Imbarcazioni	• licenza, con annotazioni di sicurezza in corso di validità; *(documenti non necessari per le imbarcazioni che navigano nelle acque interne)* • patente per il conduttore; • assicurazione • tassa di stazionamento; *(documenti non necessari per le imbarcazioni che navigano nelle acque interne)* • certificato uso motore (se fuoribordo); • licenza esercizio RTF; • collaudo RTF; • ispezione RTF; • canone RAI (solo per gli apparecchi fissi); • ruolino mod.205 (se imbarcano marittimi di professione) • certificato di sicurezza (allegato A del D.M.05/10/1999, n.478) *(documenti non necessari per le imbarcazioni che navigano nelle acque interne)*
Natanti	• assicurazione; • manuale del proprietario "Art. 13, comma 5 D.Lgs. 436/96"; • certificato uso motore (se a motore).

Dotazioni di sicurezza per le unità da diporto (con o senza marcatura CE)

	senza alcun limite	entro 50 miglia	entro 12 miglia	entro 6 miglia	entro 3 miglia	entro 1 miglio	entro 300 metri	fiumi, torrenti, corsi d'acqua
zattera di salvataggio *(per tutte le persone a bordo)*	●	●						
apparecchi galleggianti *(per tutte le persone a bordo)*			●					
cinture di salvataggio *(una per ogni persona a bordo)*	●	●	●	●	●	●		●
salvagente anulare con cima	● 1	● 1	● 1	● 1	● 1	● 1		● 1
boetta luminosa	● 1	● 1	● 1	● 1				
boetta fumogena	● 3	● 2	● 2	● 2	● 1			
bussola e tabelle di deviazione (a)	●	●	●					
orologio	●	●						
barometro	●	●						
binocolo	●	●						
carte nautiche della zona in cui si effettua la navigazione	●	●						
strumenti da carteggio	●	●						
fuochi a mano a luce rossa	● 4	● 3	● 2	● 2	● 2			
razzi a paracadute a luce rossa	● 4	● 3	● 2	● 2				
cassetta di pronto soccorso (b)	●	●						
fanali regolamentari (c)	●	●	●	●	●			
apparecchi di segnalazione sonora (d)	●	●	●	●	●			
strumento di radioposizionamento *(Loran, GPS)*	●	●						
apparato VHF	●	●	●					
riflettore radar	●	●						
E.P.I.R.B. *(Emergency Position Indicating Radio Beacon)*	●							

(a) le tabelle di deviazione sono obbligatorie solo per le imbarcazioni da diporto

(b) secondo la tabella D allegata al Decreto del Ministero della Sanità n.279 del 28 maggio 1988

(c) nel caso di navigazione diurna fino a 12 miglia dalla costa i fanali regolamentari possono essere sostituiti con una torcia di sicurezza a luce bianca

(d) per le unità aventi una lunghezza superiore a metri 12 é obbligatorio anche il fischio e la campana (la campana può essere sostituita da un dispositivo sonoro portatile)

Chiedere soccorso

Effettuate una chiamata di questo tipo solo se esiste una reale necessità di soccorso.

Per chiedere soccorso é necessario utilizzare il canale 16 VHF/FM (ogni ora, per legge, vengono rispettati 6 minuti di silenzio, dal minuto 0 al minuto 3 e dal minuto 30 al minuto 33, proprio per consentire un migliore ascolto delle comunicazioni di soccorso), oppure ci si può rivolgere con un telefono cellulare al Numero Blu 1530 istituito dalle Capitanerie di Porto/Guardia Costiera per le emergenze.

Se si utilizza il canale 16 la richiesta di soccorso deve essere preceduta e conclusa dalla sigla “MAY DAY, MAY DAY, MAY DAY”. È quindi necessario fornire la posizione, il nome dell’imbarcazione, il tipo di avaria, il tipo di soccorso che si richiede (sanitario, meccanico, etc.).

may day

may day

Effettuare il “may day relé” solo se si ha ragionevole certezza che il messaggio non sia stato raccolto dai soccorritori per non occupare inutilmente la frequenza radio.

Se ascoltando il canale 16 si raccoglie una richiesta di soccorso alla quale non sia stato ancora risposto, é possibile inviare un “MAY DAY RELÈ, MAY DAY RELÈ, MAY DAY RELÈ” facendosi portavoce di chi ha richiesto il soccorso. Può infatti accadere che la chiamata di soccorso, effettuata troppo al largo o con una emittente poco potente, non venga ricevuta dai soccorritori. Facendo da tramite é possibile far giungere il messaggio a destinazione, salvando forse qualche vita umana.

may day relè

La cassetta di pronto soccorso

Secondo il nuovo regolamento di sicurezza anche l'efficienza della cassetta di pronto soccorso é affidata al diportista, così come la cura e il mantenimento delle dotazioni; sono stati aboliti, infatti, i tradizionali controlli periodici.

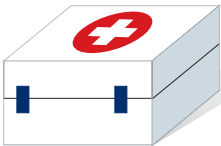
Medicinali per uso esterno

(estratto dalla tabella D allegata al Decreto del Ministero della Sanità n.279 del 28/5/88, G.U. n.170 del 21/7/1988)

articolo	istruzioni per il farmacista	quantità	istruzioni per l'uso
73. Altri disinfettanti a base di ammonio quaternario	Flaconi da 250 cc	1	Usare solo sulla pelle circostante, mai sulla ferita
79. Ammoniaca	In flaconi di vetro scuro	1	
82. Bende di cambric	Confezioni di varie misure	5	
93. Cerotto adesivo	Confezioni	1	
94. Cerotto medicato	Confezioni	1	
97. Cotone idrofilo	Pacchi da 250 gr.	1	
103. Forbice comune		1	
106. Garza idrofila compresse	Confezioni di varie misure	1	
107. Garza vaselinata compresse	Confezioni	1	
109. Laccio emostatico			
123. Stecche per fratture	Confezione	1	
124. Contenitore per il materiale conforme al decreto.			

Controllate periodicamente lo stato dei medicinali presenti nella cassetta di pronto soccorso.

Ulteriori dotazioni di sicurezza per le unità senza marcatura CE

	senza alcun limite	entro 50 miglia	entro 12 miglia	entro 6 miglia	entro 3 miglia	entro 1 miglio	entro 300 metri	fiumi, torrenti, corsi d'acqua
pompa o altro attrezzo di esaurimento	●	●	●	●	●	●		
mezzi antincendio estintori: *come indicato nella Tabella (All. A) annessa al D.M. 21 gennaio 1994, n°232* (e)	●	●	●	●	●	●		

La cassetta deve essere rigida, a chiusura stagna, galleggiante e facilmente asportabile.

Numeri utili

Capitanerie di Porto/Guardia costiera

La nostra Guardia Costiera mette a disposizione del diportista in difficoltà il Numero Blu telefonico 1530 gratuito, che può essere raggiunto anche da bordo con apparecchi cellulari. Questo numero può essere utilizzato anche per segnalare inquinamenti, cetacei in difficoltà e altre emergenze di competenza della Capitaneria di Porto.

Legenda

C.O. : Centrale Operativa

S.O. : Sala Operativa

I.C.I. : Nominativo Internazionale da pronunciare India Charlie India seguito dal numero interessato.

Numero Blu: 1530 *(gratuito)*

Tabella delle principali postazioni S.A.R. (Search and Rescue) operanti in Italia composta da un M.R.C.C. (Maritime Rescue Coordination Center) di Roma e da 13 M.R.S.C. (Maritime Rescue Sub Center) così suddivisi:

Nota 1: I 13 M.R.S.C. effettuano ascolto radio VHF/fm canale 16 continuo.

Nota 2: Le eventuali comunicazioni di soccorso possono anche essere indirizzate alle Radio Costiere che operano nelle acque italiane e che, per legge, hanno obbligo di ascolto di soccorso marittimo.

1° M.R.S.C.	Genova
2° M.R.S.C.	Livorno
3° M.R.S.C.	Roma
4° M.R.S.C.	Napoli
5° M.R.S.C.	Reggio Calabria
6° M.R.S.C.	Bari
7° M.R.S.C.	Ancona
8° M.R.S.C.	Ravenna
9° M.R.S.C.	Venezia
10°M.R.S.C.	Trieste
11°M.R.S.C.	Catania
12°M.R.S.C.	Palermo
13°M.R.S.C.	Cagliari

NOMINATIVO INTERNAZIONALE	SEDE	DENOMINAZIONE	TELEFONO	TELEFAX
ICI	ROMA - EUR	Comando Generale delle Capitanerie di Porto	0659081 (centralino) 0659084527 - C.O. 0659084697 - C.O. 0659084409 - C.O.	065922737 065908737
ICI 01	GENOVA	Direzione Marittima	01027771 (centralino) 0102412222 - S.O. 0102777387 - S.O. 0102777385 - S.O.	0102777427 010261064 -S.O.
ICI 02	LIVORNO	Direzione Marittima	0586826011 0586893362 - S.O.	0586826090
ICI 03	ROMA - FIUMICINO	Direzione Marittima	06656171 (centralino) 066522222 - S.O. 066581911 066581933	0665617303
ICI 04	NAPOLI	Direzione Marittima	0812445111 (centr.) 081553617 - S.O.	081206149
ICI 05	REGGIO CALABRIA	Direzione Marittima	09656111 (centralino) 0965650090 - S.O.	09656333
ICI 06	BARI	Direzione Marittima	0805216860 0805205267 - S.O.	0805211726
ICI 07	ANCONA	Direzione Marittima	071227581 07153657 - S.O.	0712074697
ICI 08	RAVENNA	Direzione Marittima	05444453011/3094	0544455045
ICI 09	VENEZIA	Direzione Marittima	0412405711 (centr.) 0412405745	0412405731 0412405730
ICI 10	TRIESTE	Direzione Marittima	040676611 040676616 - S.O.	040676665
ICI 11	CATANIA	Direzione Marittima	0957474320/321/322/323	095533962
ICI 12	PALERMO	Direzione Marittima	0916043111 0916043110 - S.O.	091325519
ICI 13	CAGLIARI	Direzione Marittima	070605171 07060517240 - S.O.	07060517218

MRSC VENEZIA
MRSC TRIESTE
MRSC RAVENNA
MRSC GENOVA
MRSC LIVORNO
MRSC ANCONA
MRCC ROMA
MRSC BARI
MRSC ROMA
MRSC CAGLIARI
MRSC NAPOLI
MRSC PALERMO
MRSC REGGIO CALABRIA
MRSC CATANIA

Altri numeri utili (gratuiti per l'utenza) per le emergenze

Emergenze Sanitarie:	118 (dove attivo)
Vigili del Fuoco:	115
Polizia di Stato:	113
Carabinieri:	112
Guardia di Finanza:	117

"UCINA - aderente a Confindustria - è l'associazione di categoria delle imprese operanti nel campo della nautica da diporto. UCINA opera per lo sviluppo del settore nautico in Italia, promuove la diffusione della cultura del mare e la crescita del turismo nautico.

Le prossime manifestazioni organizzate e promosse da UCINA per la nautica sono:

42° Salone Nautico Internazionale di Genova:
dal 5 al 13 ottobre 2002

BoMa - mostra mercato dell'usato nautico e del natante nuovo: aprile 2003

Satec - Convention UCINA SATEC:
maggio 2003

Realizzato da **UCINA** in collaborazione con:
Ministero Ambiente - Sezione Difesa Mare,
Legambiente, Associati Pesca Sportiva e Smed
Testi e foto di Roberta Limardo
Matite dello scultore Renzo Bighetti
Progetto grafico ed impaginazione: For Image - Torino
Stampa: Algraphy - Genova

Illustrazioni tratte da: "Il mare in pentola" di Alan Davidson - Ed. A. Mondadori S.p.a. 1972